

Einheit 3.4: Fliegen gegen Flugangst

Film: Flugangst aus psychologischer Sicht

03:14 Min.

Kurzbeschreibung:

Im Kurzbeitrag wird die Angst vor dem Fliegen aus psychologischer Sicht erläutert. Es werden die wichtigsten Symptome und einige Strategien zum Umgang mit der Flugangst sowie einige Zahlen und Fakten genannt.

(aus: Oberösterreich aktuell)

Aufgaben:

1. Sehen Sie sich den Beitrag an und notieren Sie kurz:

a) Auf welchen Ebenen manifestiert sich die Flugangst?

b) Warum ist die Flugangst unbegründet?

c) Warum empfinden Menschen Angst vor dem Fliegen?

d) Was sind die Ziele einer Therapie gegen die Flugangst?

e) Warum ist Alkohol kein gutes Mittel gegen die Flugangst?

2. Welche körperlichen Reaktionen werden im Beitrag genannt (00:19 – 00:36 Min.) und welche weiteren könnten Sie nennen?

3. Welche Erfahrungen haben Sie mit der Flugangst gemacht?